Nociones De Salud Publica Global En Conjunto Con Gestión Del Talento Y Capital Humano.

Recomiendo su lectura:

Autor: https://archive.org/details/@myhealthplan

Version:



1.- Nociones sobre salud bucal .

Plan anual de salud bucal para los estudiantes - 2022.

Versión	0.1 / Borrador.
Revisión	0.1A
Fecha	12012023
Licencia	Creative C/ommons (CC BY-NC-SA)
Autor	Asociación de Estudiantes.
Garantía	Anual: revisar, corregir, mejorar, actualizar, publicar, compartir.
Responsabilidad	Antes de decidir y poner a practica cualquier sugerencia e información: indagar, analizar, verificar la información que contiene este documento.
Equipo de trabajo	Asignado por Asociación de Estudiantes.
Copia - reproducción distribuir	No necesita ningún permiso para copiar reproducir este documento.

1.1.- Presentación

La “salud bucal” han ido cambiando de acuerdo al conocimiento, comportamiento de la población junto con el avance tecnológico y científico[1]–[5].

Se necesita promover el conocimiento y difundir estrategias preventivas en “salud bucal” de manera integral; considerando la “salud bucal” como un activo muy valioso para alcanzar sueños y metas personales[1]–[5].

La Asociación de Estudiantes., presenta este plan a partir de este año 2022, para incentivar y así individualmente como estudiante tenga la iniciativa preventiva de indagar, evaluar, verificar, consultar, criticar, dialogar en temas relacionados a “salud bucal” que sera beneficioso tanto familiar como desenvolvimiento social y desarrollo profesional.

1.2.- Introducción

Terminar la universidad sera un orgullo familiar y una satisfacción personal; para ser más competitivos necesitas continuar con estudios superiores como postgrado, doctorado y otros; pero dichas metas están formados de pequeñas actividades diarias que requieren de gestión del tiempo; lo que haces, lo que miras, lo que escuchas, lo que lees, lo que practicas, lo que comes son inversión de tiempo y dinero[6].

Con criterio puedes escoger amigos, seleccionar el mejor libro también puedes elegir alimentos saludables; “Nuestra salud física es conservada por lo que comemos”[7].

Una de las prioridades del estudiante debe de ser la “salud bucal”, se invierte diariamente tiempo y costos económicos directos e indirectos en el habito de higiene bucal[2], [5].

Es una ventaja competitiva tener una buena “salud bucal” ya que de manera indirecta se refleja en la “salud general”; cuando se postula para becas en el extranjero uno de los requisitos es “Buena salud física y mental"; necesariamente siendo un factor importante los alimentos que se consume a diario[8].

La FDI (FDI World Dental Federation); menciona que la salud bucal es multifacética e incluye la capacidad de hablar, sonreír, oler, saborear, tocar, masticar, tragar y transmitir una variedad de emociones a través de expresiones faciales con confianza[9], [10].

Son prevenibles la mayoría de los trastornos y enfermedades relacionados a la “salud bucal”; siendo decisión personal como familiar tomar la iniciativa; las cuales de manera indirecta son percebibles ya que aportan en la cultura y desarrollo del país[1], [3], [4], [11].

Una presentación personal con una sonrisa acompañada de "salud bucal" en buenas condiciones, mejora la confianza y autoestima frente a los demás facilitando una interacción social.[1], [3], [5], [10], [12], [13]

La Asociación de Estudiantes.; anima, plantea como un desafió anual

tener una “radiografiá dental panorámico” cada año, que servirá como un historial personal de su estado de “salud bucal”.

1.3.- Lema anual 2022.

“mientes porque sucio están tus dientes”

1.4.- Plan anual de salud bucal - 2022.

1.4.1.- Objetivo principal.

Mejorar la situación actual de la “salud bucal” en los estudiantes de la “nombre_centro_educativo” basado en conocimiento y evidencia.

1.4.2.- Promover la identificación de alimentos no favorables para la salud bucal y salud general.

Evitar y disminuir le consumo de azúcar, dulces o golosinas, gaseosas, bebidas artificiales, tabaco y alcohol.[1]–[3], [7], [11], [14]–[16]

Evitar y disminuir el consumo de alimentos ultraprocesados, papas fritas, galletas saladas, pan.[4], [7], [11], [15], [17]

Evitar y disminuir el masticar algunos alimentos duros como semillas, hielo, canchita o palomitas de maíz.[18]
El consumo de frutas cítricas como: naranja, lima, mandarina, toronja; se sugiere no exceder de 02 (dos unidades) por día y en un solo momento.[2], [11], [14], [15], [19], [20]

1.4.3.- Cambiar las costumbres locales asociados a celebrar con pasteles o tortas, regalar dulces.

Las costumbres locales como la celebración de cumpleaños se debe evitar pasteles o tortas similares las cuales tiene harina refinada, cambiar por pasteles o tortas que estén preparados con harina integral.[21]

Asimismo en los cumpleaños se tiene la costumbre de que consumir gran cantidad de dulces y gaseosas dicha ingesta de dichos

alimentos no son saludables.[11], [16], [21]

Regalar, premiar con dulces o golosinas no es favorable si uno quiere el bienestar de la persona que aprecia, dichos alimentos propician las caries ; sin embargo podría optarse por: chicles sin azúcar y chocolate negro.[2], [7], [11], [13], [15], [18], [22]–[25]

1.4.4.- Promover el consumo de alimentos nativos de la región como la quinua , tarwi, cañihua, frutas y verduras de estación.

Preferir alimentos frescos y naturales como las frutas de estación por el precio económico.[2], [7], [11], [16], [26]

FAO:“la Quinua, entre los granos andinos es el de mayor versatilidad para el consumo: el grano entero, la harina cruda o tostada, hojuelas, sémola y polvo instantáneo”.[27]

Reconocer, consumir y dar prioridad a la producción local de alimentos nativos como: papa nativa, quinua, tarwi, cañihua; desde la siembre hasta la cosecha requieren menor uso de agroquímicos.[16], [26]–[29]

La quinua presenta factores antinutricionales, saponinas las cuales se encuentran en la cascara de la quinua. Antes de cocinar se debe de eliminar el mayor porcentaje de saponinas, el método de lavado es fácil y simple, ya que las saponinas son solubles en el agua, se sugiere lavar hasta la eliminación de la espuma.[30]–[34]

Cambiar el arroz por la quinua, en promedio por plato de comida se recomienda 100 gramos de quinua.[35]

Cocinar y preparar recetas a base de quinua, cañihua como ejemplo mazamorra de quinua, pastel de quinua.[16], [36]–[38]

Consumir palta o aguacate por sus propiedades nutritivas, mencionando que también favorecen la salud bucal.[39]–[41]

1.4.5.- Fomentar el habito de tener un tiempo razonable para masticar los alimentos y beber agua entrecomidas.

Las actividades diarias como las responsabilidades hacen que a veces se dedique menos tiempo a masticar los alimentos, afectando el estilo de vida saludable, es necesario fortalecer nuestro dominio propio sobre los hábitos mencionados.[7], [42]–[46]

Cultivar hábitos alimentarios, son el factor que más influye en el desequilibrio del pH salival.[47]

el consumo de “agua” entre comidas es saludable, mejora la calidad de la saliva, regulando el pH salival; de preferencia solo agua hervida. Enjuagarse la boca con agua después de comer o beber.[48]

el pH salival que normalmente esta en promedio de mas o menos 6.5, cuando el valor de pH se acerca a 0 (cero) es muy ácido; los alimentos ácidos cambian el pH salival a ácido afectando de manera inmediata el esmalte dental y favoreciendo el desarrollo de caries. [49], [50]

El pH de los alimentos;Promedio aproximado de pH naranja es (3.6), pH mandarina es (3.6), pH limón es (2.1),
pH papaya es (5.6), pH zanahoria es (6.1), pH gaseosas es (2.4).[14], [48], [51]–[54]

Los alimentos ácidos - cítricos por ejemplo como la naranja, limón son saludables si se consumen una cantidad mínima o junto con otros alimentos el limón; el consumo de naranjas o mandarinas a cada momento hace que nuestro “pH salival” este ácida debilitando el esmalte dental y propiciando la aparición de caries; las explicación es similar para dulces y gaseosas.[50], [55]

Los Chicles sin azúcar con Xilitol y el te verde, su consumo tiene efecto remineralizante, estimula la salivación mejorando la estabilidad de ph salival saludable; sin embargo no recomienda un masticar chicles por mas de 20 minutos, teniendo efecto negativo como el desgaste innecesario de los dientes.[54], [56], [57]

4.8.- Promover conocimiento sobre la salud y prevención de enfermedades bucales.

Asimilar conocimientos, dialogar temas en la alfabetización de “Salud Bucal”; el acceso a la información es útil para comprender,

tomar decisiones en varios asuntos y en especial en lo relacionado la salud y calidad de vida.

Tener iniciativa; por ejemplo buscar en la web lecturas de información especializada y actualizada en temas como “plan nacional de salud bucal”, “pH gaseosas y caries ”,”pH salival”, “pH de los alimentos”, “FAO quinua recetario”, “pastel de quinua”.

La caries dental enfermedad crónica; es el daño que afecta al esmalte del diente, debido a que las bacterias que causan las caries entran en contacto con azúcar, almidones forman ácido, este ácido ataca el esmalte del diente; no provoca síntomas en sus inicios. Es una enfermedad prevenible[58], [59]

La enfermedad periodontal (de las encías) se presenta por malos hábitos de cepillado y el no usar hilo dental; gengivitis se presenta por malos hábitos de cepillado y el no usar hilo dental, uno de los síntomas son encías rojas o inflamadas periodontitis afecta los tejidos de soporte del diente; el control adecuado de la gengivitis previene el desarrollo de la periodontitis. [60]–[62]

la salud bucal en mujeres durante el embarazo.[63]
la salud bucal en bebes
la salud bucal en hasta los 12 años.

Reconocer y promover hábitos en el correcto cepillado de dientes, uso de la pasta dental e hilo dental.

el cepillado de dientes por lo menos a dos veces al dia.[64]

fluor en la pasta, efectos negativos en el consumo de la msima[65]

tener una rutina, [66]

Nociones agua, agricultura y medio ambiente
Nociones en computación e informática
Nociones desarrollo personal
Nociones religión
Nociones educación y matemáticas
Nociones en gestión publica

Nociones nutrición
Nociones en reglamento nacional de edificaciones
Nociones en salud bucal
Nociones en salud mental
Nociones en adicciones
Nociones en recursos educación online

algunas recomendaciones básicas por ejemplo :
identificación adicciones asociadas a la tecnología.
música catalizador de emociones
el consumo de exceso de bebidas alcohólicas 4 vasos.
La gestión publica y estrés urbano.
El uso de aditivos impermeabilizantes en la construcción.
La tenencia de mascotas en casa y deberes.
Dato jugo de papa, relacion ph y acido , solo quitar los retoños de la papa en beneficio de jugos gastricos.

[1] Departamento Salud Bucal, Ministerio de Salud - Chile, «Plan Nacional de Salud Bucal 2021-2030». 2021 [Online]. Disponible en: https://saludbucal.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/06/PLAN-NACIONAL-DE-SALUD-BUCAL-2021-2030.pdf. [Accedido: 31 de octubre de 2022]
[2] Departamento Salud Bucal, Ministerio de Salud - Chile, «Herramientas para el cuidado de la Salud Bucal 2021». 2021 [Online]. Disponible en: https://saludbucal.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/10/Herramientas-para-el-cuidado-de-la-salud-bucal_2021.pdf. [Accedido: 31 de octubre de 2022]
[3] Illinois Department of Public Health, «Oral Health Surveillance Plan 2021-2025». 2021 [Online]. Disponible en: https://dph.illinois.gov/content/dam/soi/en/web/idph/publications/idph/topics-and-services/prevention-wellness/oral-health/oral-health-plans/Illinois-Oral-Health-Surveillance-Plan_10.25.2021.pdf
[4] Illinois Department of Public Health, «Oral Health in Illinois: A Focus on Pregnancy and Early Childhood». 2021 [Online]. Disponible en: https://dph.illinois.gov/content/dam/soi/en/web/idph/publications/idph/topics-and-services/prevention-wellness/oral-health/maternal-and-child-oral-health-programs/oral-health-in-illinois/Oral-Health-in-Illinois-A-Focus-on-Pregnancy-and-Early-Childhood_Nov.17.2021.pdf
[5] Illinois Department of Public Health, «Illinois Oral Health Plan IV: Eliminating Inequities in Oral Health (2021-2025)». 2021 [Online]. Disponible en: https://dph.illinois.gov/content/dam/soi/en/web/idph/publications/idph/topics-and-services/prevention-wellness/oral-health/oral-health-plans/Illinois%20Oral%20Health%20Plan%20IV.pdf
[6] Universia, «Tipos de posgrado y sus ventajas». [Online]. Disponible en: https://www.universia.net/pe/actualidad/orientacion-academica/tipos-de-posgrado-y-sus-ventajas.html
[7] E. G. White, *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*. ellenwhiteaudio.org, 1975 [Online]. Disponible en: https://ellenwhiteaudio.org/audio/sp/cd/Consejos%20sobre%20el%20R%C3%A9gimen%20Alimenticio.pdf
[8] Embassy of Japan in Peru, «Beca De Posgrado, Pregrado, Tecnica Y Ocupacional 2023». [Online]. Disponible en: https://www.pe.emb-japan.go.jp/itpr_es/00_000261.html
[9] FDI World Dental Federation, «FDI's definition of oral health». [Online]. Disponible en: https://www.fdiworlddental.org/fdis-definition-oral-health. [Accedido: 31 de octubre de 2022]
[10] FDI World Dental Federation, «Definición de la salud bucodental según la FDI» [Online]. Disponible en: https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2021-06/oral_health_definition-es.pptx. [Accedido: 1 de diciembre de 2022]
[11] Comité Técnico nacional de las guías alimentarias del Paraguay, «Guia 6. El consumo de

gaseosas, bebidas azucaradas y golosinas puede producir obesidad y caries dentales en tu niña o niño». 2015 [Online]. Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/09/1290553/libro-parte-4.pdf
[12] F. HERRERA SALAS, L. E. A. MADRID CUAUTLE, y I. L. ARREDONDO VELÁZQUEZ, «Salud oral, imagen corporal y estética bucal en adolescentes», *Revista de Educación y Desarrollo*, 2020 [Online]. Disponible en: https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/53/53_Herrera.pdf
[13] N. O. Santos Madrigal, A. Moreno-Altamirano, y N. L. Lara Flores, «Caries y salud bucal, percepciones acerca de la enfermedad», *Rev. Odontopediatría Latinoam.*, vol. 11, n.º 2, 2021, doi: 10.47990/alop.v11i2.255. [Online]. Disponible en: https://www.revistaodontopediatria.org/index.php/alop/issue/download/25/26
[14] B. M. de SOUZA, M. VERTUAN, I. V. B. GONÇALVES, y A. C. MAGALHÃES, «Effect of different citrus sweets on the development of enamel erosion in vitro», *J. Appl. Oral Sci.*, 2020 [Online]. Disponible en: https://www.scielo.br/j/jaos/a/8t4PnK4hL5D7pJWjnvGxZvz/?format=pdf&lang=en
[15] Hannah Seo y The New York Times, «The Worst Foods and Drinks for Your Teeth», 2022. [Online]. Disponible en: https://www.nytimes.com/2022/07/18/well/eat/teeth-decay-food-drinks.html
[16] M. L. Lázaro Serrano, C. H. Domínguez Curi, y Ministerio de Salud., *Guías Alimentarias para la Población Peruana*. Lima - Peru, 2019 [Online]. Disponible en: http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf
[17] FAO, «El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud». 2020 [Online]. Disponible en: https://www.fao.org/3/ca7349es/CA7349ES.pdf
[18] B. Gruber, «13 Foods Bad for Your Teeth that Dentists Never Eat», 2022. [Online]. Disponible en: https://www.thehealthy.com/dental/foods-dentists-never-eat/
[19] Colgate-Palmolive Company, «Cómo afectan los alimentos ácidos a los dientes, y cuáles evitar». [Online]. Disponible en: https://www.colgate.com/es-uy/oral-health/nutrition-and-oral-health/how-acidic-foods-affect-teeth-and-which-to-avoid
[20] D. L. Gambon, H. S. Brand, y E. C. I. Veerman, «Dental erosion in the 21st century: what is happening to nutritional habits and lifestyle in our society?», 2012 [Online]. Disponible en: https://www.nature.com/articles/sj.bdj.2012.613.pdf?proof=t
[21] Capstone Digital, «Cumpleaños en Todo el Mundo». 2020 [Online]. Disponible en: https://www.joliet86.org/assets/1/6/Cumpleanos_en_todo_el_mundo_esp.pdf
[22] University of Utah Health Communications, «Cómo evitar las caries dentales este halloween». [Online]. Disponible en: https://healthcare.utah.edu/healthfeed/postings/2022/10/halloween-cavities-espanol.php
[23] Colgate-Palmolive Company, «Saliva Y Chicle - Sus Beneficios Para La Salud Bucal». [Online]. Disponible en: https://www.colgate.com/es-mx/oral-health/cavities/saliva-and-chewing-gum-the-benefits-to-oral-health
[24] Colgate-Palmolive Company, «Niños Con Dientes Podridos: Tres Malos Hábitos Que Podrían Ser Dañinos». [Online]. Disponible en: https://www.colgate.com/es-mx/oral-health/cavities/children-and-tooth-decay-three-bad-habits-that-could-be-damaging-0414
[25] Colgate-Palmolive Company, «Cómo reducir efectos del azúcar en los dientes». [Online]. Disponible en: https://www.colgate.com/es-co/oral-health/cavities/how-to-prevent-cavities-when-you-have-a-sweet-tooth-0213. [Accedido: 1 de noviembre de 2022]
[26] DIRECCION REGIONAL AGRARIA PUNO, «Alimentacion Saludable: Consuma Granos Nativos». 2012 [Online]. Disponible en: https://www.agropuno.gob.pe/files/documentos/biblioteca/Boletin_tec_06_nov_2012.pdf
[27] FAO y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, «Plataforma De Información De La Quinua - Alimentación Humana». [Online]. Disponible en: https://www.fao.org/in-action/quinoa-platform/quinua/produccion-sostenible/transformacion-de-la-quinua/es/
[28] I. Mamani, B. jara, y FAO, *Experiencias exitosas de asociatividad de los agricultores familiares en los sistemas agroalimentarios, El caso de la Red Andina de Productores de Quinua*. 2016 [Online]. Disponible en: https://www.fao.org/3/i6850s/i6850s.pdf
[29] R. Cahuana Quispe y J. Arcos Pineda, *Variedades nativas y mejoradas de papa en Puno*. Lima - Peru, 2022 [Online]. Disponible en: https://repositorio.inia.gob.pe/bitstream/20.500.12955/898/1/Cahuana-Variedades_nativas_Papa.pdf
[30] A. Ahumada, A. Ortega, y R. Benítez, «Saponinas de quinua (Chenopodium quinoa Willd.): un subproducto con alto potencial biológico», *Rev Colomb Cienc Quím Farm*, vol. 45, n.º 3, 2016 [Online]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/pdf/rccqf/v45n3/v45n3a06.pdf

[31] M. Armada, J. A. Chavarría, y A. V. Trejo, «Diseño y Construcción de un Prototipo Escarificador de Quinua». revista argentina de ingeniería, 2012 [Online]. Disponible en: https://radi.org.ar/wp-content/uploads/2016/08/N1.T5.pdf

[32] J. Campos-Rodriguez, K. Acosta-Coral, y L. M. Paucar-Menacho, «Quinua (Chenopodium quinoa): Composición nutricional y Componentes bioactivos del grano y la hoja, e impacto del tratamiento térmico y de la germinación», *Sci. Agropecu.*, vol. 13, n.º 3, 2022 [Online]. Disponible en: https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/scientiaagrop/article/download/4186/5009/17705

[33] Consejo Argentino sobre la Seguridad de Alimentos y Nutrición, «La quinoa, uno de los cultivos más antiguos de los andes - A cocinar la quinoa con cuidado», 1997. [Online]. Disponible en: https://infoalimentos.org.ar/temas/del-campo-a-la-mesa/595-la-quinoa-uno-de-los-cultivos-mas-antiguos-de-los-andes

[34] M. Meyhuay y FAO, *Quinua Operaciones De Poscosecha*. [Online]. Disponible en: https://www.fao.org/3/ar364s/ar364s.pdf

[35] UPMC, «Quinoa vs. arroz: ¿qué alimento tiene mayor valor nutricional?» [Online]. Disponible en: https://es-share.upmc.com/2022/01/quinoa-o-arroz/

[36] FAO, *Recetario Internacional de la Quinua:Tradición y vanguardia*. 2014 [Online]. Disponible en: https://www.fao.org/3/i3525s/i3525s.pdf

[37] Sierra Exportadora, *Quinua Cinco Continentes*. Lima - Peru: Sierra Exportadora, 2015 [Online]. Disponible en: https://www.sierraexportadora.gob.pe/descargas/biblioteca-virtual/recetarios/recetario-5-continentes-ESP.pdf

[38] FAO y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, «Plataforma de información de la quinua - Recetarios». [Online]. Disponible en: https://www.fao.org/in-action/quinoa-platform/recetarios/recetarios/es/

[39] Sierra y Selva exportadora, «Analisis de mercado palta 2015 - 2019». [Online]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1471795/Análisis de Mercado - Palta 2015 - 2019.pdf

[40] Your Dental Health Resource Magazine, «You Had No Idea These Foods Were So Good for Your Teeth». [Online]. Disponible en: https://yourdentalhealthresource.com/you-had-no-idea-these-foods-were-so-good-for-your-teeth/

[41] Hort Innovation, *Communicating the Nutrition and Health Benefits of Avocados*. Sidney, 2000 [Online]. Disponible en: https://www.horticulture.com.au/globalassets/laserfiche/assets/project-reports/av18004/av18004---final-report-complete.pdf

[42] A. M. Wintergerst Lavín, «El odontólogo, custodio de la función masticatoria.», *Rev. ADM*, vol. 79, n.º 3, 2022 [Online]. Disponible en: https://www.medigraphic.com/pdfs/adm/od-2022/od223i.pdf

[43] E. G. White, *La educación*. ellenwhiteaudio.org, 2009 [Online]. Disponible en: https://ellenwhiteaudio.org/audio/sp/ed/La%20Educaci%C3%B3n.pdf

[44] Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales, «El aparato digestivo y su funcionamiento». [Online]. Disponible en: https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/aparato-digestivo-funcionamiento

[45] healthpoweredkids.org, «¡Es hora de comer, relájese y disfrute!» [Online]. Disponible en: https://healthpoweredkids.org/spanish/17-Spa-Its-Mealtime-Relax-and-Enjoy-Health-Families-Handout-Print_361.pdf

[46] CPEN, «Aprende a Comer Lento». [Online]. Disponible en: https://www.cpen.cat/wp-content/uploads/aprende_a_comer_lento_es.pdf

[47] CPHD, «El ph salival y la alimentación». [Online]. Disponible en: https://colegiohigienistasmadrid.org/blog/?p=399

[48] Laboratorios KIN, «¿Cómo afecta el ph de la saliva a la salud de tus dientes?» [Online]. Disponible en: https://www.kin.es/ph-saliva-en-salud-dental/

[49] Colgate-Palmolive Company, «¿Cuál es el pH de su saliva y por qué es importante?» [Online]. Disponible en: https://www.colgate.com/es-mx/oral-health/threats-to-dental-health/do-you-know-your-saliva-ph-heres-why-its-important

[50] Gaceta Dental, «¿Qué es la erosión dental? Por qué se produce y tratamientos». [Online]. Disponible en: https://gacetadental.com/2022/05/que-es-la-erosion-dental-por-que-se-produce-y-tratamientos-30564/

[51] Clemson University, «pH Values of Common Foods and Ingredients». [Online]. Disponible en: https://www.clemson.edu/extension/food/food2market/documents/ph_of_common_foods.pdf

[52] Journal of the Americal Dental Association, «Table of Beverage Acidity», 2016 [Online].

Disponible en: https://markdannerdmd.com/downloads/table-beverage-acidity.pdf
[53] TERRA Food-Tech, «¿Cuál es el pH de los alimentos?» [Online]. Disponible en: https://www.terrafoodtech.com/pdf/info/pH/ES_pH_alimentos.pdf
[54] C. E. Ruilova Carrión, D. C. León Arbulú, y L. Y. Tay Chu Jon, «Potencial erosivo de jugos naturales, jugos industrializados y gaseosas. Revisión de Literatura», *Rev Estomatol Hered.*, vol. 28, n.º 1, 2018 [Online]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/pdf/reh/v28n1/a07v28n1.pdf
[55] Gaceta Dental y S. PARDIÑAS LÓPEZ, «¿Qué bebidas causan más erosión en los dientes de leche?» [Online]. Disponible en: https://gacetadental.com/2022/09/que-bebidas-causan-mas-erosion-en-los-dientes-de-leche-33981/
[56] A. C. Barreto Bezerra y I. Almeida Pordeus, «Uso del xilitol en la prevención de caries dental». [Online]. Disponible en: http://backup.revistaodontopediatria.org/publicaciones/manuales/referencia-para-procedimientos-en-odontopediatria/Manual-de-Referencia-para-Procedimientos-en-Odontopediatria-Capitulo-11.pdf
[57] Mejor con Salud, «Beneficios del té verde para la salud dental». [Online]. Disponible en: https://mejorconsalud.as.com/beneficios-te-verde-para-la-salud-dental/
[58] Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial, «La caries dental». [Online]. Disponible en: https://www.nidcr.nih.gov/espanol/temas-de-salud/la-caries-dental
[59] Departamento Salud Bucal, Ministerio de Salud - Chile, «Caries dental». [Online]. Disponible en: https://saludbucal.minsal.cl/enfermedades-bucales/caries-dental/
[60] Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial, «La enfermedad periodontal (de las encías)». [Online]. Disponible en: https://www.nidcr.nih.gov/espanol/temas-de-salud/la-enfermedad-de-las-encias
[61] *La enfermedad periodontal (de las encías)*. (2021) [Online]. Disponible en: https://m.youtube.com/watch?v=Jcd2sCgFhh4
[62] Departamento Salud Bucal, Ministerio de Salud - Chile, «Enfermedades gingivales y periodontales». [Online]. Disponible en: https://saludbucal.minsal.cl/enfermedades-bucales/gingivitis/
[63] Oficina para la Salud de la Mujer, J. Atkinson, y M. Reddy, «Salud de la boca». [Online]. Disponible en: https://espanol.womenshealth.gov/a-z-topics/oral-health
[64] Departamento Salud Bucal, Ministerio de Salud - Chile, «Higiene Bucal». [Online]. Disponible en: https://saludbucal.minsal.cl/como-prevenir/higiene-bucal/
[65] Departamento Salud Bucal, Ministerio de Salud - Chile, «Uso de Flúor». [Online]. Disponible en: https://saludbucal.minsal.cl/como-prevenir/uso-de-fluoruros/
[66] Departamento Salud Bucal, Ministerio de Salud - Chile, «Formación de Hábitos». [Online]. Disponible en: https://saludbucal.minsal.cl/como-prevenir/formacion-de-habitos/